

پاسخ هایی به ۸ سوال رایج درباره مزایای مثبت اندیشی و آسیب های داشتن نگرش منفی در زندگی

## چرا تفکرات منفی بر نگرش مثبت غالب است؟

گروه خانواده و مشاوره

مشاوره  
زوجین

توانایی ها و عملکردهای مثبت خود مانند خوش بینی و امید به آینده را افزایش دهد. «دکتر «گوهر یسنا انزانی» روان شناس در گفت و گو با ایسنا نکاتی را در این باره گفته که در ادامه خواهید خواند.

#### مزایای مثبت اندیشی در زندگی چیست؟

نگرش انسان به زندگی تاثیر زیادی بر کیفیت زندگی افراد دارد. در این بین نگرش مثبت از مهم ترین عواملی است که در رشد زندگی و روان انسان ها موثر است به طوری که حتی ادیان آسمانی هم به این گونه مباحث روان شناختی مانند رشد استعداد های عظیم انسانی تاکید دارند. در ضمن مثبت اندیشی باعث افزایش اعتماد به نفس، کاهش علایم افسردگی و بهبود روابط اجتماعی می شود. همچنین مثبت اندیشی باعث رسیدن به اهداف زندگی، مدیریت و کاهش استرس، تلاش بیشتر برای رسیدن به موفقیت و افزایش تعامل اجتماعی می شود؛ به عبارت دیگر مثبت اندیشان باور دارند که از پس مشکلات زندگی بر می آیندو در صورت وجود مشکل در سر راه زندگی سعی می کنند با راهو بررسی تمامی جوانب آن را به بهترین نحویر طرف و عملکرد های خود را کنترل کنند. فرد مثبت اندیش می داند که فکر بر احساس و احساس بر علایم جسمانی او اثر گذار است.

#### ویژگی های افراد مثبت اندیش چیست؟

مثبت اندیشی شیوه ای از اندیشیدن است که فرد می تواند از نگرش ها، احساسات، رفتار، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت مناسبی داشته باشد. مثبت اندیشان در زمان حال زندگی می کنند و می توانند از رفتار های جرئت مند به درستی استفاده کنند، در صحبت های آن ها عبارات امیدبخش وجود دارد، قبل از هر کاری ابتدا فکری می کنند و با افکار مثبت رفتار های خود را کنترل می کنند. آن ها برای حل مشکلات از فنون حل مسئله استفاده می کنند و می توانند توانمندی های خود را ارزیابی کنند و می داند چگونه خشم و کینه های خود را کاهش دهند و دیگران را ببخشند.

#### نتایج تحقیقات درباره مثبت اندیشی چه می گوید ؟

طبق جدیدترین تحقیقات روان شناسان، بیماران سرطانی می توانند با مثبت اندیشی بر مشکلات جسمانی خود غلبه کنند. احتمال بروز مشکلات قلبی، سرطان و ام اس با مثبت اندیشی کاهش می یابد و به دنبال آن، سیستم دفاعی بدن بیشتری می شود.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها – چهار شنبه ها)

### ۶

**دلیل شکل گیری افکار منفی در ذهن افراد چیست؟** نکته جالب و مهم این است که افکار منفی بر اثر خطاهای شناختی شکل می گیرد. منفی نگران مقصر هر گونه اتفاق اشتباه را خودشان می دانند و همیشه اشتباهاتشان را ایزر گ نمایی یا فاجعه سازی می کنند. برخی از آن ها توجهی به امور مثبت ندارند و تنها بر ویژگی های منفی تمر کز می کنند. آن ها دارای بایدهای زیادی در ذهن خود هستند و در هر موضوعی صرفا بر جنبه های منفی تمرکز دارند. در این بین، خطاهای شناختی باعث بروز علایم جسمانی می شود و اثرات مخربی بر رفتار افراد دارد؛ در واقع افکار منفی بر داشستی پدیبنا نه و بدون منطق در باره موقعیتی است که به صورت غیر اادی به ذهن فرد خطور می کند.

#### نقش والدین در ایجاد نگرش منفی چیست؟

پژوهش های بسیاری در این زمینه نشان می دهد که بر خورد نامناسب والدین یا کودک می تواند در پرورش افکار منفی موثر باشد. همچنین مشکلات در روابط میان والدین باعث پرورش افکار منفی در ذهن کودک می شود. افرادی که والدین شان به آن ها بی قید و شرط محبت نمی کنند، ترس های زیادی را تجربه می کنند و تمرکز خود را بر محدودیت هایشان قرار می دهند. آن ها به طور مداوم والدین خود شکایت دارند، بی دلیل با دیگران مخالفت و در جملات خود از عبارات منفی استفاده می کنند و یا کوچک ترین مانعی دست از تلاش بر می دارند. آن ها معمولا کم اشتها، کم خواب و عصبی هستند.

#### چرا تفکرات منفی بر نگرش مثبت غالب است؟

انسان هاسعی دارند با ایجاد شرایط مناسب احتمال آسیب پذیری خود را کاهش دهند و با تفکرات منفی به گونه ای از خود محافظت کنند. به همین دلیل مشاوران به آن ها آموزش می دهند تمامی تفکرات منفی خود را یادداشت و افکار خود را کنترل کنند چرا که با کاهش افکار منفی می توان افکار مثبت را افزایش داد. در خور ذکر است، تازمانی که افکار منفی از ذهن انسان خارج نشود، افکار مثبت جایگزین آن نخواهد شد. بنابراین قدم اول برای شروع موفقیت آمیز هر کاری و اجرایی کردن هر تصمیمی، داشتن نگرش مثبت و امیدز یادرای رسیدن به هدف است.



#### ویژگی های بارز افرادی با نگرش منفی چیست؟

افرادی که نگرش منفی دارند ممکن

است خود را سرزنش و توانمندی های خود را با

دیگران مقایسه و فقط به محدودیت های خود

توجه کنند. آن ها خشم زیادی نسبت به

خود دارند و نمی توانند ترس هایشان را

از خود دور کنند و از اتفاقات روزانه

تعبیر غلطی دارند. آن ها

اطلاعات را سوگیرانه و

تحریف شده برداشت و

همچنین احساسات

خود را با واقعیت

فکری منطبق می

کنند و مسبب اصلی

ناخوشایندی خود را نمی شناسند.

### به جای تنبیه کودک بگذارید پیامدهای اشتباهش را تجربه کند



## پسر ۲۷ ساله ام اگر هر روز قلیان نکشد، بد اخلاق می شود!

پسر من ۲۷ ساله و همسر و زندگی دارد اما هر روز می رود قهوه خانه و قلیان می کشد. تمام راه های تشویقی را رفتیم اما نتیجه نگرفتیم. خیلی نگرانم او هستم. روز هایی که به هر دلیلی به آن جانی رود، به شدت عصبی و بد اخلاق می شود. ممنون می شوم که راهنمایی ام کنید.



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

تربیت  
فرزند

مخاطب گرامی، بر خورد با فرزند ۲۷ ساله با یک نوجوان ۱۲ ساله یا کودک پنج ساله متفاوت است.

مخصوصا که الان فرزند شما از دواج کرده و مستقل

است. به همین دلیل میزان کنترل شما بر رفتار های

او به شدت کاهش یافته است. با این حال، چند توصیه برایتان داریم.

#### تاثیر پذیری حرف تان را افزایش دهید

با توجه به مقدمه گفته شده، گام اول، پذیرش این واقعیت است که نقش شما در کنترل رفتار های فرزندتان کم رنگ تر از گذشته است. با وجود این اگر قرار باشد شما کاری انجام دهید باید ابتدا تاثیر پذیری حرف تان را بر فرزندتان افزایش دهید یعنی ارتباط تان تا حدی با او خوب باشد که برای حرف تان ارزش قائل شود.

#### از همسرش کمک بگیرید

در گام دوم می توانید از دیگر افراد تاثیر گذار بر زندگی فرزندتان بهره ببرید. مثلا همسرش. اگر فرزند شما دارای ارتباط خوبی با همسرش است و او را دوست دارد احتمالا می تواند نقش مهمی در تغییر رفتار های او داشته باشد.

#### یادداشت

نگاهی روان شناسانه به دلایل عجیب مرد زاپنی برای توجیه ازدواجش با یک عروسک که غر نمی زند!

### وقتی از اهمیت پویا بودن زندگی مشترک غافل می شویم!



جواد غفوری نسب

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

از دواج مرد جوان زاپنی با یک عروسک، در شبکه های اجتماعی دنیا خبر ساز شده است. این مرد ۳۵ ساله درباره این ازدواج عجیب خود گفته: «اولا که غر نمی زند. ثانيا من در زندگی دنبال یک زن و عشق واقعی بودم و چون یافتن آن غیر ممکن است، با یک عروسک ازدواج کردم. این عروسک حسن هایی در برابر یک زن واقعی دارد. به او نمی خواهد جواب بدهم که کجا هستم و اختلاف سلیقه هم نداریم. همچنین او دروغ نمی گوید، فریب نمی دهد و پیر نمی شود». در ادامه نگاهی روان شناسانه به منطقی یا غیر منطقی بودن این دلایل خواهیم داشت و خواهیم گفت آیا غر نژدن همسر، نداشتن اختلاف سلیقه و... باعث داشتن زندگی مشترک موفق می شود یا باید نگاه دیگری به زندگی داشت.

#### چند نکته خواندنی و خنده دار درباره این مراسم

همسر عرو سکی این مرد زاپنی (آکی هیگو کیندو)، یک دختر انیمیشنی و خواننده مجازی ۱۶ ساله با موهای آبی رنگ و چشمان درشت با قیمت ۲۸۰۰ دلار است. این داماد زاپنی، ۱۸ هزار دلار (تقریبا ۲۰۰ میلیون تومان) برای مراسم ازدواج خود هزینه کرد اما مادر آقای کیندو دعوت برای شرکت در مراسم ازدواج تنها پسرش را نپذیرفت. در این مراسم از دواج، فقط ۴۰ نفر شرکت داشتند.

#### به دنبال آرامش منطقی است اما...

معمولا جوانانی که تن به ازدواج و انتخاب همسر نمی دهند، در بیان دلایل خود به نکات متعددی اشاره می کنند. از جمله این موارد می توان به گیر دادن های طرف مقابل، حساسیت های بی مورد، بهانه گیری ها، تعصب های بی جا، بی توجه بودن به نیاز های واقعی و... اشاره کرد اما استناد به این موارد برای فرار از ازدواج یا انتخاب های عجیب و غریب برای ازدواج چیست؟ ریشه چنین انتخاب هایی در ملاک های هر انسان برای گزینش شریک زندگی مشترک است. به عبارت دیگر یک انسان انتظار دارد فردی که به عنوان شریک زندگی اش انتخاب می شود، خصوصیاتی داشته باشد که کمترین تنش و دغدغه در وی ایجاد شود. این که افراد در روابط خانوادگی و اجتماعی خود به دنبال آرامش هستند، منطقی است اما این نگرش زمانی اشتباه می شود که افراد به صورت افراطی چنین هدفی را دنبال می کنند. به سخن دیگر توقع دارند فردی که قصد زندگی با او را دارند، به صورت کامل و قطعی متناسب با چار چوب های فکری خودش باشد. مشخص است که چنین تصویری در واقعیت امکان پذیر نیست چرا که طرف مقابل هم شخصیت منحصر به خودش و خواسته ها و توقعاتی به صورت متقابل دارد.

#### زندگی مشترک نیاز به پویایی دارد

نظر مشاوران خانواده در این باره این است که زندگی مشترک برای بقا و دوام خود نیاز به پویایی دارد تا همواره سرزندگی و نشاط خود را حفظ کند. آن چیزی که این پویایی را تأمین می کند، در واقع همین اختلاف فکری و تضادهای بنیادی زوجین است که افراد به صورت طبیعی در کنش هایی که با هم دارند، نشان می دهند. به عبارت دیگر اشتباه بزرگی که بیشتر ما مرتکب می شویم، این است که از این اختلافات فکری با همسرمان فراری هستیم و با ارتکاب یک سری رفتار های اشتباه، آن ها را تبدیل به بحران می کنیم. در حالی که اگر در نظر داشته باشیم که باید برای ارتباط هایمان در زندگی مشترک وقت بگذاریم، می توان از همین اختلافات به ظاهر نگران کننده، فرصتی برای غنی تر کردن رابطه زناشویی به وجود آورد. در واقع تضادهای فکری و شخصیتی و اختلاف سلیقه ها در سیستم زندگی مشترک می تواند در عین حال که عامل بروز اختلاف است، موقعیتی برای تکامل فکری و رفتاری زن و شوهر نیز باشد. به شرط آن که از این تضاد ها نترسیم و برای شناخت و ریشه یابی آن به همراه همسر خود وقت بگذاریم.

